આત્માનુસંધાન



આત્માનુસંધાન

ભગવાન શ્રીરમણમહર્ષિના
મૂળ તામિલ પુસ્તક
'વિચારસંગ્રહમ્'નો અનુવાદ

ત્રીજી આવૃત્તિ



પ્રકાશક:
શ્રી નિરંજનાનંદ સ્વામી
સર્વાધિકારી : શ્રી રમણાશ્રમ
તિરુવણ્ણામલૈ : દક્ષિણ ભારત

★

મૂલ્ય ૬ આના

*

પહેલી આવૃત્તિ : સંવત ૧૯૯૮ સને ૧૯૪૨ : પ્રત ૧૦૦૦
બીજી ,, : ,, ૨૦૦૧ ,, ૧૯૪૫ : ,, ૧૦૦૦
ત્રીજી ,, : ,, ૨૦૦૬ ,, ૧૯૫૦ : ,, ૩૦૦૦

*

મુદ્રક :
છગનલાલ વનમાળી યોગી
સ્ટેટ્સ પિપલ પ્રેસ,
ઘોઘા સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઈ

ત્રીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

પહેલી આવૃત્તિમાંનું લખાણ તામિલ પરથી કરેલા અંગ્રેજી ભાષાંતરનો અનુવાદ હતો, જ્યારે આ આવૃત્તિમાં મૂળ તામિલ પુસ્તકનું સીધું ગુજરાતી ભાષાંતર આપવામાં આવ્યું છે. વાંચકોને શ્રી મહર્ષિની મૂળ વાણીનો પરિચય થાય એટલા ખાતર બને ત્યાં સુધી મૂળ વાકયરચનાઓ તથા શબ્દોનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. ભાષા પણ બને ત્યાં લગી સરળ કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે.

વાંચકો આ અમૃતમયી અનુભવવાણીનો લાભ ઉઠાવી, આત્મકલ્યાણને માર્ગે ચડે એ જ અભ્યર્થના.

પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

"સમરને શ્રીહરિ મેલ્ય મમતા પરિ, જોને વિચારીને મૂળ તારૂં."

* * *

"એક તું, એક તું, એમ સૌ કો સ્તવે, 'કોણ હું' તે નહિ કો વિચારે."

નરસિંહ મહેતા

ભગવાન શ્રીરમણમહર્ષિના સમગ્ર ઉપદેશનું તાત્પર્ય, ગુજરાતના સુપ્રસિદ્ધ ભક્તશિરોમણિ અને આદ્ય કવિ મહાત્મા નરસિંહ મહેતા રચિત ઉપરોકત બે અવતરણોમાં સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત થાય છે.

સને ૧૯૦૧ ની આસપાસ અરુણાચલવાસી ભગવાન શ્રીરમણમહર્ષિ મૌન પાળતા હતા એ અરસામાં પોતાના ભક્ત **શ્રી. ગંભીરમ્ શેષય્યાના** કલ્યાણાર્થે એમણે જે બોધવચનો મૂળ તામિલમાં લખી આપ્યાં હતાં, તેનો ગુજરાતી અનુવાદ આ પુસ્તકરૂપે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યો છે.

શ્રુતિઓ તેમ જ પુરાણોમાં આત્મસાક્ષાત્કારના વિવિધ માર્ગો દર્શાવેલા છે અને તેનું અધ્યયન અમુક હદ સુધી સહાયભૂત પણ થાય છે; પરંતુ અંતિમ ધ્યેયને પામવા માટે કોઇ ને કોઇ માર્ગદર્શકની આવશ્યકતા રહે છે જ. પ્રત્યેક સાધકને પોતાના સંસ્કાર અનુસાર આવા માર્ગદર્શક અથવા ગુરુને શરણે જવું પડે છે અને પછી શ્રીભગવાને ગીતાજીમાં કહ્યું છે તે પ્રમાણે :–

तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया ।
उपदेक्ष्यंति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः ॥ ४—३४ ॥

અર્થ : તે તું તત્ત્વને જાણનારા જ્ઞાનીઓની સેવા કરીને અને નમ્રતાપૂર્વક વિવેકથી ફરી ફરી પ્રશ્નો કરીને જાણજે. તેઓ તારી જિજ્ઞાસા તૃપ્ત કરશે.

નોંધ: જ્ઞાન મેળવવાની ત્રણ શરતો (૧) પ્રણિપાત (૨) પરિપ્રશ્ન અને (૩) સેવા, આ યુગમાં ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવાયોગ્ય છે. પ્રણિપાત એટલે નમ્રતા, વિવેક; પરિપ્રશ્ન એટલે ફરી ફરી પૂછવું; સેવા વિનાની નમ્રતા ખુશામતમાં ખપવાનો સંભવ છે. વળી જ્ઞાન શોધ્યા વિના નથી સંભવતું. એટલે ન સમજાય ત્યાં લગી શિષ્યે ગુરુને નમ્રતાપૂર્વક પ્રશ્નો પૂછ્યા કરવા, એ જિજ્ઞાસાની નિશાની છે. આમાં શ્રદ્ધાની જરૂર છે. જેને વિષે શ્રદ્ધા ન હોય તેની તરફ હાર્દિક નમ્રતા ન હોય; તેની સેવા તો કયાંથી જ હોય?

['અનાસક્તિ યોગ'માંથી] — મહાત્મા ગાંધીજી

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં આત્માનુસંધાનનાં વિવિધ અંગોની સમજણ આપી છે. એમાંનું કયું અંગ પોતાને યોગ્ય છે એની દરેકે પોતાની મેળે પસંદગી કરવી જોઇએ અને આવી પસંદગીનો આધાર સાધકના સંજોગો અને સંસ્કારો પર રહેલો છે. પરંતુ જે કોઇ સાધન પસંદ કરવામાં આવે તેની અંદર આત્માનુસંધાનનો સમાવેશ થઇ જાય છે. આવું અનુસંધાન ધ્યાનનું તારતમ્ય છે અને વળી ધ્યાન વિના સાધના નિરર્થક છે. તદુપરાંત ભગવાન શ્રીરમણ મહર્ષિના શબ્દોમાં આત્મવિચારણાનું સાધન, સીધો અને સરળ માર્ગ છે, એ કારણસર જીજ્ઞાસુ સાધક ગમે તે સાધનામાર્ગ સ્વીકારે તો યે તેને આ પુસ્તક કે જેમાં આત્માનુસંધાનની સંક્ષિપ્ત પરંતુ વિગતવાર સમજણ આપી છે તેનો અભ્યાસ ભારે ઉપયોગી થઇ પડે તેમ છે.

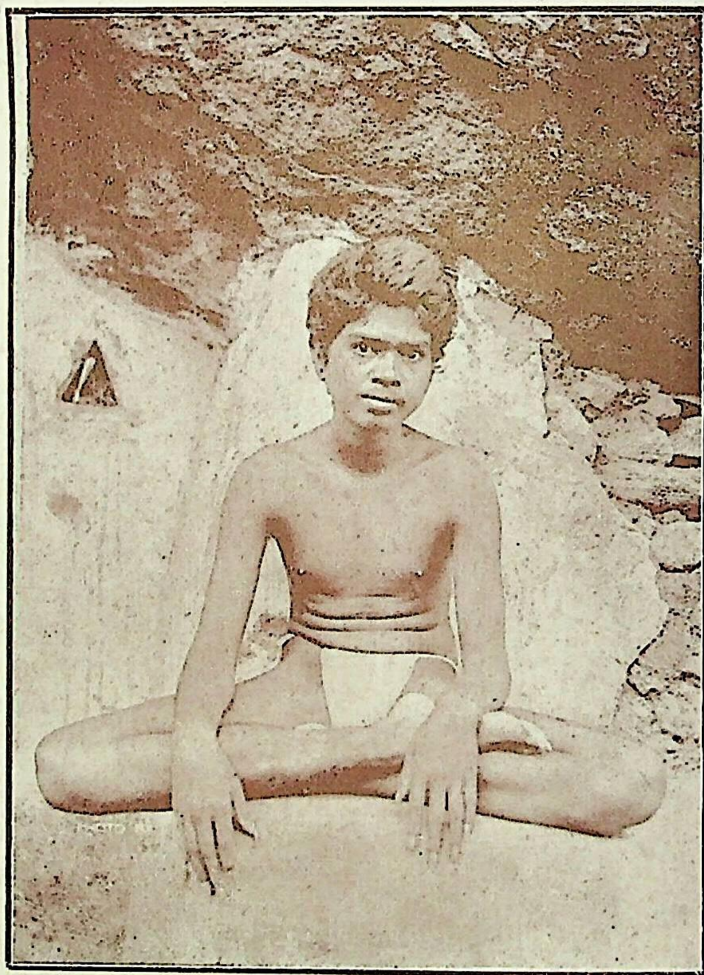
એક વખત પોતાને માટે સાધન નક્કી કર્યા પછી તેનો દૃઢ અને સતત અભ્યાસ જરૂરી બને છે. સાધનમાર્ગમાં કોઇ કોઇ વાર વિઘ્નો પણ આવી પડે છે પણ જો ગુરુભક્તિ અચળ હોય તો એવાં સર્વ વિઘ્નો ગુરકૃપાથી છિન્નભિન્ન થઇ જાય છે અને અન્તે ગુરુપ્રસાદ વડે સાધક આત્મનિષ્ઠ બની, સ્વસ્વરૂપ-મય થાય છે.

અન્તમાં નીચે મુજબ પ્રાર્થી આ પ્રસ્તાવના સમાપ્ત કરીએ છીએ:—

इष्टानिष्टे समाने स्थितिरपि जगति प्राणिनां वा हितार्थां ।
तस्येदं पादयुग्मं रमणभगवतः सम्प्रपद्ये शरण्यम् ।

અર્થ: જેમને ઇષ્ટ અને અનિષ્ટ સમાન હોવા છતાં, જેમનું જીવન માત્ર જગતના પ્રાણીઓના હિતાર્થે જ છે એવા શરણ લેવાયોગ્ય શ્રીરમણ ભગવાનનાં ચરણકમળને હું સેવું છું.

———



ભગવાન શ્રીરમણમહર્ષિ–૨૧ વર્ષની વયે

ॐ नमो भगवते श्रीरमणाय ।

આત્માનુસંધાન

★

૧ : હું કોણ?

[આ પ્રકરણમાં 'હું કોણ?' નો આત્મવિચાર કરવાનો માર્ગ સ્પષ્ટતાપૂર્વક સમજાવ્યો છે.]

'હું ગયો, હું આવ્યો, હું હતો, હું કરું' એવી બધી ક્રિયાઓમાં, સર્વ જીવોને સ્વાભાવિક રીતે જ 'હું'નું ભાન થતું નથી શું? આ વિષે વિચાર કરવામાં આવતાં, 'જવું' વિગેરે ક્રિયાઓનો સંબંધ બીજાની સાથે ન જોડતાં માત્ર દેહની સાથે જોડવાને કારણે, 'હું' એ પ્રમાણે દેહ જ કહે છે એવો ભાસ થાય છે. પણ જન્મ પહેલાં દેહ હોતો નથી, તે પંચ-ભૂતાત્મક છે, સુષુપ્તિમાં તેનું ભાન હોતું નથી અને અન્તે તે શબ થઇ જાય છે, એટલે તેને 'હું'ના ભાનવાળો કહી શકાય ખરો? બિલકુલ નહિ. આમ દેહ સાથે જોડાયેલા 'હું'ના અવાંતર ભાનને *તદ્બોધ, અહંકાર, અવિદ્યા, માયા, મલ, જીવ એવાં વિવિધ નામે ઓળખવામાં આવે છે. આને વિષે વિચાર કર્યા વગર રહી શકાય ખરું?

સર્વ શાસ્ત્રો વિચાર માટે જ રચાયેલાં હોઇ, તદ્બોધ–દેહાત્મબુદ્ધિ–ના નાશને જ શાસ્ત્રોએ મુક્તિ કહી છે. ત્યારે

* શૈવ સિદ્ધાંત મુજબ દેહાત્મબુદ્ધિને 'તદ્બોધ' કહે છે.

વિચાર કેવી રીતે કરવો? પાટીઆ વિગેરે જેવું આ જડ શરીર હું–રૂપે સ્ફુરી કે કાર્ય કરી શકે ખરૂં? હરગીઝ નહિ. માટે શબવત્ શરીરને મુડદા જેવું ગણીને, વાણીથી 'હું' નો ઉચ્ચાર પણ કર્યા વગર, અત્યારે જે હું–રૂપે પ્રકાશે છે તેની સૂક્ષ્મ વિચારણા કરવામાં આવે તો હૃદયમાં હું–હું–રૂપી એક પ્રકારની કેવળ શાન્ત, સ્વયંભૂ અને અખંડ સ્ફુરણા જાગે છે. તેનો ત્યાગ કર્યા વગર નિશ્ચલ બની રહેવાથી, દેહમાંના હું-રૂપી અથવા અહંકારરૂપી જીવભાવનો જડમૂળથી નાશ થાય છે અને પેલી સ્ફુરણા સુદ્ધાં સળગાવેલા કપૂરના અગ્નિની જેમ અન્તે શમી જાય છે. ઋષિઓ તેમ જ શ્રુતિઓ આને જ મોક્ષ કહે છે.

જીવને (અવિદ્યાનું) આવરણ કદી ઢાંકી શકતું નથી. શા માટે? અજ્ઞાનીઓ પણ 'હું' વિષે બોલે છે. પણ પછી 'પોતે આત્મા છે' એ ભૂલી જવાને કારણે જ 'પોતે દેહ છે' એવા ભ્રમમાં પડે છે. છતાં યે 'પોતે આત્મા છે' એ તેનાથી સંપૂર્ણપણે ભૂલી જઈ શકાતું નથી.

આત્મા સ્વયંપ્રકાશ સ્વરૂપ છે. તેની અમુક પ્રકારની કલ્પના કરવી ન ઘટે. કલ્પનાનો વિચાર જ બંધન છે. આત્મા અંધકાર તેમ જ પ્રકાશથી પર એવો જ્યોતિપુંજ છે, એટલે પ્રકાશરૂપે પણ તેની કલ્પના કરવી ન ઘટે. આવી કલ્પના યે છેવટે બંધનરૂપ થઈ પડે છે. આત્મા નિજરૂપે તથા સ્વયંભૂપણે પ્રકાશ્યા કરે છે. આત્માનું આવું અનુસંધાન, ભક્તિરૂપી ધ્યાનની પરિપક્વ દશા એટલે સમાધિ સુધી પહોંચાડી,

સાધકને નિરતિશય આનંદ તથા મોક્ષની ગતિ પ્રાપ્ત કરાવે છે. મહર્ષિઓ કહી ગયા છે કે મોક્ષ મેળવવાનું એકમાત્ર સાધન આત્માનુસંધાનરૂપી ભક્તિ જ છે. 'હું'ના સંકલ્પરૂપી દેહભાવ માયાવૃક્ષનું મૂળ હોઇ તેને કાપતાં, મૂળ વગરના ઝાડની જેમ માયાવૃક્ષ પણ ઢળી પડે છે. અહંકારનો સહેલાઇથી નાશ કરવાનો આ માર્ગ જ ભક્તિ, ધ્યાન તેમજ જ્ઞાન કહેવાય છે.

'હું દેહ છું' એવા ભાનમાં *પંચકોશવાળા †ત્રણે પ્રકારના દેહોનો સમાવેશ થઇ જાય છે. જો આ એક ભાનને ખંખેરી નાખવામાં આવે તો બાકીનું બધું આપોઆપ ખરી પડે છે. એના પર જ બીજા દેહોનો આધાર હોવાથી, દરેક દેહને જુદો જુદો મિટાવવાની જરૂર રહેતી નથી. શ્રુતિઓનું કથન છે કે વિચારમાત્ર બંધન છે, એટલે જ અહંવિચારરૂપી મનને પોતામાં–આત્મામાં લીન કરી, આત્માને ભૂલ્યા વગર નિશ્ચલ બની રહેવું એ જ શ્રેષ્ઠ સાધન છે, એવો શ્રુતિઓનો અંતિમ સિદ્ધાંત છે.



* ૧ અન્નમય ૨ પ્રાણમય ૩ મનોમય ૪ વિજ્ઞાનમય અને ૫ આનંદમય, એ પ્રમાણે પાંચ કોશ છે.

† ૧ સ્થૂળ ૨ સૂક્ષ્મ અને ૩ કારણ શરીર; જાગૃત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થા અનુસાર અનુક્રમે આ ત્રણ પ્રકારના દેહ હોય છે.

૨ : મન

[આ પ્રકરણમાં મનનાં લક્ષણ, તેની અવસ્થાઓ અને તેનું અધિષ્ઠાન સંક્ષેપમાં, સ્પષ્ટતાપૂર્વક વર્ણવ્યા છે.]

આપણાં હિંદુ શાસ્ત્રોના કથન અનુસાર, આપણે જે અન્ન ખાઇએ છીએ તેના સૂક્ષ્મ ભાગમાંથી જે એક વસ્તુ પ્રગટે છે તે મન છે. તે રાગ, દ્વેષ, કામ, ક્રોધાદિ વૃત્તિઓ-રૂપે વિહરે છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત તથા અહંકારરૂપી અંતઃકરણનો સમુદાય તેમાં જ રહેલો છે. એ બધી અનેક વસ્તુઓને 'મન' એવું એક નામ અપાયેલું છે અને સ્મરણ, નિર્ણયાદિ ક્રિયા-ઓના સંસર્ગથી દૃશ્ય તથા જડ મન, જડ હોવા છતાં જ્ઞાનમય હોય એવું અથવા લોખંડના તપાવેલા ગોળાની જેમ ચેતનમય હોય એવું દેખાય છે. તે પરિચ્છિન્ન, અનિત્ય અને અવયવાકાર હોઇ, લાખ, સોનું તથા મીણની જેમ હરકોઇ ઘાટમાં ફેરવી શકાય તેવું છે. તે સર્વતત્ત્વાત્મક છે. જેમ ચક્ષુ વિગેરે ઇન્દ્રિયોનું સ્થાન નેત્રાદિ છે તેમ મનનું સ્થાન હૃદયકમળ છે. તે જીવની ઉપાધિ છે. કોઇ વસ્તુનો વિચાર કરતાં તે પોતે જ એ વૃત્તિરૂપ બની જાય છે. મસ્તકની અંદર બુદ્ધિની સાથે જોડાઇને, પંચેન્દ્રિયો દ્વારા (બુદ્ધિયુક્ત) મસ્તક વડે વિષયોનો સંસર્ગ પામતાં, 'હું આ વિષયોને જાણું છું, અનુભવું છું અને તેમ કરી તૃપ્ત થાઉં છું' એવી લાગણી પોષનારૂં જે તત્ત્વ છે તે જ મન છે. 'અમુક વસ્તુ ખાવી કે નહિ?' એવો વિચાર કરવો એને મનોરૂપી સંકલ્પ-વૃત્તિ કહે છે. 'આ સારૂં છે કે ખરાબ; ખાઇએ કે નહિ?'

એ વિષેનો નિશ્ચય કરવો એને બુદ્ધિરૂપી નિશ્ચયવૃત્તિ કહે છે. મન સર્વતત્ત્વાત્મક હોઇ, જીવ, ઇશ્વર અને જગતરૂપી આદિ-તત્ત્વ તેના વડે ઓળખાય છે એટલે જ્યારે તે આત્માકાર વૃત્તિ પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે સર્વાત્મક બ્રહ્મરૂપી કૈવલ્યની સિદ્ધિ થયેલી કહેવાય છે.

વિષયોને જાણવામાં સાધનરૂપ થતી ઇન્દ્રિયો બહાર હોઇ તે બહિર્કરણ કહેવાય છે અને મન અંદર હોઇ તેને અંતઃકરણ કહે છે. અંદરબહારનો સંબંધ દેહની સાથે છે એમ કહેવાય છે, પણ વસ્તુતઃ 'અંદરબહાર' છે જ નહિ. આખું દશ્ય જગત અંદર છે પણ બહાર નથી એ સમજાવવા માટે વેદોએ એનો આકાર હૃદયકમળ જેવો વર્ણવ્યો છે. તે અન્ય કોઇ નહિ પણ આત્મા જ છે. જે પ્રમાણે સોનીના મીણની અંદર સોનારૂપાની બારીક કણીઓ છૂપાઇ રહેલી હોવા છતાં તે સાદા મીણ જેવું જ દેખાય છે, તે પ્રમાણે અંધકારમય અવિદ્યા અથવા સમષ્ટિ-માયામાં ગર્ક થયેલા સર્વ જીવો, સુષુપ્તિમાં સર્વત્ર પૂર્ણ અંધકાર જ જુએ છે. સુષુપ્તિમાં સ્થળ તથા સૂક્ષ્મ દેહો અંધકારમય માયામાં ડૂબેલા હોવા છતાં, આત્મામાં લીન હોય છે. આ અંધકારમાંથી અહંકાર અથવા સૂક્ષ્મ દેહ ઉદ્દભવે છે. અહંકાર જ મન અથવા હૃદય છે અને અવિદ્યા જ કારણ દેહ છે, એટલે મનને આત્મરૂપ થયે જ છૂટકો.

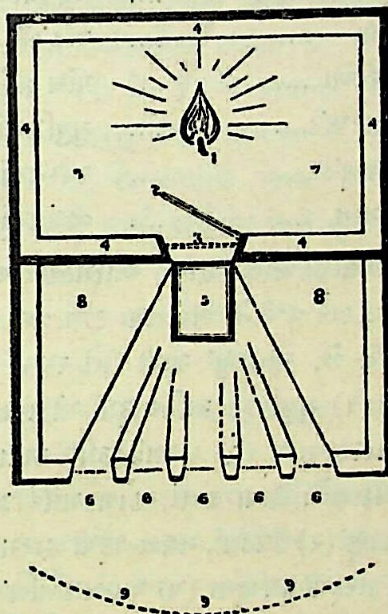
વસ્તુતઃ મન કેવળ જ્ઞાનસ્વરૂપ અને નિર્મળ છે. એ સ્થિતિમાં તેનું નામ 'મન' રહેતું નથી. એકને બીજું જાણે એવું મન વિપરીત જ્ઞાનવાળું ગણાય છે. તે જ પ્રમાણે કેવળ

જ્ઞાનમય રહેનારૂં મન શુદ્ધ સાત્વિક કહેવાય છે. જ્યારે તે અવિદ્યાને કારણે, પોતાના જ્ઞાનસ્વરૂપને ભૂલી જઇ તમોગુણથી ઘેરાય છે ત્યારે તે જગતરૂપે વ્યકત થાય છે અને રજોગુણથી ઘેરાય છે ત્યારે તે દેહાદિને 'હું' ગણે છે તથા જગતને સત્ય માને છે. આવી ભ્રાન્તિમાંથી ઉપજતા રાગદ્વેષાદિને વશ થઇ તે પુણ્ય તથા પાપકર્મો આચરે છે અને તેને પરિણામે ઉપજતી વાસનાઓને કારણે તે જન્મમરણને આધીન થાય છે.

આપણને ગાઢ નિદ્રા તેમજ મૂર્છા દરમિયાન લગારે ભાન હોતું નથી એટલે કે પોતાની જાતનું અથવા આપણા સિવાય બીજી કોઇ વસ્તુનું પણ ભાન હોતું નથી, એવો સૌ કોઇનો અનુભવ છે. જે અનુભવ દ્વારા આપણને ખબર પડે છે કે આપણે ઊંઘમાંથી જાગ્યા છીએ અથવા તો મૂર્છામાંથી ઊઠયા છીએ, તે અનુભવ ઉપરોકત નિર્ગુણ દશામાંથી (અર્થાત્ નિદ્રા અને મૂર્છામાંથી) જ ઉદ્‌ભવે છે. આ વિશેષ ભાન **વિજ્ઞાન** કહેવાય છે અને તે આત્મા અથવા અનાત્માના આધારથી જ ટકી શકે છેઃ પોતાની મેળે ટકી શકતું નથી. જ્યારે તેનો આધાર આત્મા હોય છે ત્યારે તે સત્-ચિત્ અથવા ચિદાકાશ અથવા અખંડ ચૈતન્ય તરીકે ઓળખાય છે; અને જ્યારે તેનો આધાર અનાત્મા હોય છે ત્યારે તે અજ્ઞાન તરીકે ઓળખાય છે.

જે દશામાં વિજ્ઞાન આત્માનો આધાર લઇ આત્મરૂપે પ્રકાશે છે, તે દશા આત્મસ્ફુરણ અથવા આત્મસ્ફૂર્તિ કહેવાય છે. આ આત્મસ્ફૂર્તિ આત્માથી ભિન્ન નથી. તે યથાર્થતઃ અપરોક્ષાનુભૂતિની સૂચક છે, છતાં તે પોતે અપરોક્ષાનુભૂતિ

નથી. આત્મસ્ફૂર્તિના મૂળ અને આધાર તરીકે જે પ્રકાશે છે તે જ આત્મા છે. प्रज्ञानं ब्रह्म એ ઉપનિષદ્‌વાકયમાં જેને પ્રજ્ઞાન કહ્યું છે તે જ આત્મા છે. "આ (આત્મા) જે સ્વયંપ્રકાશ અને સર્વનો સાક્ષી છે તથા વિજ્ઞાનમય કોશમાં નિરંતર વિલસી રહ્યો છે, તેને અસત્‌થી વિલક્ષણ લક્ષ્યરૂપ ગણીને અખંડ વૃત્તિ વડે ને આત્મભાવે (અભેદભાવે) તું એનું વારંવાર ધ્યાન ધર." આ પ્રમાણે 'વિવેકચૂડામણિ'માં આ વિષયનું સ્પષ્ટ વિવરણ મળી રહે છે.*



* एषः स्वयंज्योतिरशेष साक्षी, विज्ञानकोशे विलसत्यजस्रम् ।
लक्ष्यं विधायैनमसद्विलक्षणमखण्डवृत्त्याऽऽत्मतयाऽनुभावय ॥
—વિવેકચૂડામણિ શ્લો ૩૮૦.

આગલા પાના પર આપેલી આકૃતિની સમજણ નીચે પ્રમાણે છે :—

સમજણ

૧	દીપશિખા....	....	આત્મા
૨	બારણું	....	નિદ્રા
૩	દ્વારમાર્ગ	....	મહત્તત્ત્વ
૪	અંદરની ભીંત	....	અવિદ્યા
૫	દર્પણ	....	અહંકાર
૬	બારીઓ	....	પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો
૭	અંતરખંડ....	....	સુષુપ્તિમાંનો કારણ દેહ
૮	મધ્યખંડ	....	સ્વપ્નમાંનો સૂક્ષ્મ દેહ
૯	ચોગાન	....	જાગ્રતમાંનો સ્થૂળ દેહ

ઉપર લખેલાં દૃષ્ટાંતો દ્વારા, આત્માની અચળ સ્થિતિ, તેની તથા અહંકાર વચ્ચેનો ભેદ તથા જીવ ત્રણ અવસ્થાઓને કેવી રીતે પામે છે, એ બધું સારી રીતે સ્પષ્ટ કરી બતાવ્યું છે. આત્મદીપ (૧) સુષુપ્તિમાં, અવિદ્યારૂપી ભીંતવાળા (૪) અને નિદ્રારૂપી બારણાવાળા (૨) કારણદેહરૂપી અંતરખંડમાં (૭) આપોઆપ પ્રકાશતો હોવા છતાં, કાળકર્માદિ પ્રાણવાયુ વડે નિદ્રારૂપી બારણું (૨) ઉઘડતાં, મહત્તત્વરૂપી દ્વારમાર્ગ (૩) પાસે આવેલા અહંકારરૂપી દર્પણના (૫) આત્મપ્રતિબિંબરૂપી પ્રકાશ વડે સ્વપ્નરૂપી મધ્યખંડમાં (૮) આવેલી પંચેન્દ્રિયોની બારીઓ (૬) વાટે જાગ્રતરૂપી ચોગાન (૯) પ્રકાશિત થાય છે. પછી કાળકર્માદિ વાયુ વડે નિદ્રાદ્વાર (૨) પાછું બંધ થતાં, જાગ્રતસ્વપ્ન

સહિત 'હું'નો નાશ થાય છે અને માત્ર આત્મદીપ જ સર્વદા પ્રકાશમાન રહે છે.

જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિમાં જીવ અનુક્રમે નેત્ર, કંઠ અને હૃદયમાં રહી ભોગો ભોગવે છે પરંતુ તેનું મુખ્ય સ્થાન તો હૃદય જ છે, તેથી તે કદાપિ હૃદયનો ત્યાગ કરતો નથી. મનનું સ્થાન કંઠ છે, બુદ્ધિનું સ્થાન મુખ અથવા હૃદય છે અને અહંકારનું સ્થાન હૃદય અથવા સર્વ અંગો છે: આવાં આવાં અનેકવિધ કથનો છે, છતાં શ્રુતિઓનો અંતિમ નિર્ણય એવો છે કે એ બધાના સમૂહરૂપી એક મન અથવા અંતઃકરણનું સ્થાન હૃદય જ છે. શાસ્ત્રોમાં અનેક પ્રકારનાં કથનો છે, તે બધાંની ખોજ કરીને ઋષિઓએ ટૂંકમાં એવો યથાર્થ માર્ગ દર્શાવ્યો છે કે હુંરૂપી અહંભાવનું મુખ્ય સ્થાન હૃદય જ છે એ અનુભવસિદ્ધ વાત છે.

---

૩ : જગત

[આ પ્રકરણમાં જગતનુ મિથ્યાપણું બતાવી, તે આપણાથી ભિન્ન નથી એમ સમજાવ્યું છે.]

સૃષ્ટિ : વેદોનો મુખ્ય હેતુ પૂર્ણપણે મિથ્યા જગતની અસત્યતા બતાવવાનો તથા અદ્વિતીય બ્રહ્મનું જ્ઞાનસ્વરૂપ પ્રતિપાદન કરવાનો છે. આ વાતને લક્ષમાં રાખીને જ જગતની ઉત્પત્તિનો સિદ્ધાંત સ્વીકારાયો છે. તેમાં મંદ અધિકારીઓ માટે, ક્રમસૃષ્ટિ અનુસાર બ્રહ્મ, પ્રકૃતિ, મહત્તત્વ, તન્માત્રાઓ પંચભૂતો, જગત, દેહ: એ બધાનું ક્રમવાર વર્ણન આપેલું છે.

તીવ્ર અધિકારીઓ માટે-એટલું જ કહેલું છે કે આત્મજ્ઞાનના અભાવના દોષમાંથી ઉપજતા વિચારોને લીધે જ, તેની સાથે સાથે આ સ્વપ્નમય જગત ઊભું થાય છે. હરકોઇ રીતે, જગતને મિથ્યા અને સદ્વસ્તુને સત્ય જાણવી એ જ તાત્પર્ય છે.

દ્રષ્ટા–દ્રશ્ય વિવેક

દૃશ્ય (જડ)	દૃષ્ટા (ચૈતન)
દેહ, ઘડો વિગેરે	આંખ
આંખ	ચક્ષુની ઇન્દ્રિય
ચક્ષુની ઇન્દ્રિય	મન
મન	જીવ
જીવ	શુદ્ધ ચૈતન્ય

આમ સર્વ કંઇ જાણનાર શુદ્ધ ચૈતન્ય અથવા આત્મા સર્વ પદાર્થોને જોતો હોવાથી, તે જ અંતિમ દૃષ્ટા છે. કોઠામાંના પદાર્થોને જોવામાં આવતાં, તે દૃશ્ય પદાર્થો બને છે. આ દૃષ્ટા–દૃશ્યોમાંનું પ્રત્યેક બીજા કોઠામાં દૃષ્ટા હોય છે અને બીજી લીટીમાં તે જ દૃશ્ય બની જાય છે એટલે ખરૂં જોતાં એ બધા જ પદાર્થો દૃષ્ટા હોઇ શકે નહિ. આત્મા બીજા કોઇથી જણાતો ન હોવાથી, દૃશ્યમાન ન હોવાથી અને તે અન્ય સર્વને જાણતો હોવાથી, તે જ દૃષ્ટા છે; આમ છતાં દૃશ્ય જોડેનો તેનો સંબંધ વ્યવહારિક જ છે. આત્મા શુદ્ધ ચૈતન્યથી અભિન્ન હોઇ વસ્તુતઃ તે દૃષ્ટા યે નથી. આમ ખરૂં જોતાં, તે (દૃષ્ટા ને દૃશ્ય) બન્ને નથી. તે એકલો જ દૃષ્ટા કે દૃશ્યની ઉપાધિથી બંધાયેલો નથી. બાકીના બધા બંધાયેલા છે.

૪ : જીવ

[આ પ્રકરણમાં 'જીવ આત્માજ છે' એમ બતાવી, જીવનાં લક્ષણોનું વિવરણ કર્યું છે.]

અહંભાવ વિના મનજ નથી. મન અને અહંભાવ એકજ છે. વળી એજ બુદ્ધિ અને ચિત્ત પણ છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંભાવ એ બધાંનું એક નામ 'મન' છે. જે પ્રમાણે કોઇ માણસનાં જુદાં જુદાં કામો મુજબ જુદાં જુદાં નામો હોય છે તે પ્રમાણે મનનાં પણ વિવિધ નામો છે. આ મન અહંકાર સિવાય કંઈજ નથી અને જીવ પણ અન્ય કોઇ નથી. અહંકારના ઉદય સાથેજ, લોઢાના તપાવેલા ગોળાના અગ્નિની જેમ, આત્મસ્વભાવના અધ્યાસને લીધે મન ઉદિત થાય છે. લોઢાના તપાવેલા ગોળામાં અગ્નિ કઇ જગ્યાએ રહેલો છે એનું રહસ્ય કેવી રીતે સમજાય? એ બન્ને અભિન્ન છે એટલોજ એનો અર્થ છે. જેમ લોઢાનો તપાવેલો ગોળો અને અગ્નિ જુદા નથી તેમ જીવ, આત્મા જોડે તાદાત્મ્ય ધરાવનાર અહંકાર સિવાય અન્ય કોઇ નથી. આ પ્રમાણે જીવનો સાક્ષીરૂપી આત્મા બીજો કોઇ નહિ પણ અહંકારરૂપી જીવ પોતે જ છે અને તેજ ચિત્–પ્રકાશ વડે પ્રકાશતું મન છે. એ આત્મા જ તપાવેલા લોઢાની અંદરના અગ્નિની જેમ, હૃદયમાં નિર્લેપપણે પ્રકાશે છે અને આકાશની જેમ કેવલ જ્ઞાનરૂપે અને અદ્વિતીયપણે પ્રકાશી, બ્રહ્મરૂપે વિલસે છે.

સમજણ: લોઢું=અહંકાર, તપાવેલું લોઢું=જીવ, લોઢામાં રહેલો અગ્નિ=સાક્ષીરૂપી આત્મા અને શુદ્ધ અગ્નિ-જ્વાળા=સર્વવ્યાપી તથા સર્વસાક્ષી બ્રહ્મ.

૫ : પરમાત્મા

[આ પ્રકરણમાં આત્મસ્વરૂપ જ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે તથા પરમાત્મા અહંસ્વરૂપવાન અર્થાત્ આત્મસ્વરૂપવાન છે એમ સમજાવ્યું છે.]

હૃદય જ મન કહેવાય છે. તેની અંદર અને બહાર જે જે ભાસે છે તે બધું તત્ત્વોનું બનેલું છે. એ તત્ત્વો વસ્તુઓ છે. (તત્ત્વનો અર્થ: વસ્તુ=(૧) પદાર્થ (૨) બ્રહ્મ અને (૩) નિજ અથવા સત્ય, તત્=તે, ત્વમ્=તું. તત્ત્વમ્=તે તું: આમ અનેક અર્થો થાય છે.) આ દૃષ્ટિએ જોતાં, બહારથી દેખાતા દેહ, જગત આદિ મનોરૂપ જ છે, એટલે કે હૃદયકમળ જ સર્વ રૂપોમાં સોહે છે. આ પ્રકારે સર્વાંગ અને સર્વાત્મક હૃદયકમળની મધ્યમાં અર્થાત્ મનાકાશમાં હું-રૂપી આત્મજ્યોતિ પ્રકાશે છે. આમ પ્રત્યેક દેહમાં પ્રકાશતો હોવાથી, તે સર્વસાક્ષી અથવા તુરીયને નામે ઓળખાય છે.

આ હું-રૂપી જ્યોતિના અંતરભાગમાં તેમ જ સર્વ દેહોમાં અભેદપણે અને અહંભાવ વિના જે પ્રકાશમાન છે તે જ કેવલ પરબ્રહ્મ આત્માકાશ (જ્ઞાનાકાશ) છે અને તે જ યથાર્થ વસ્તુ છે. એ જ તુરીયાતીત દશા છે. જેવી રીતે દેશકાળ મધ્યે વિસ્તરતું ભૂતાકાશ, દીવાની છેક અંદર અને જ્વાળાની અંદર તથા બહાર પ્રસરી, અસીમપણે વિસ્તરેલું હોય છે તેવી રીતે તુરીય જ્યોતિની અંદર તેમ જ બહાર જ્ઞાનાકાશરૂપી વસ્તુ અમર્યાદપણે પ્રકાશે છે એવી ભાવના આપણે કરવી જોઈએ. જ્ઞાનાકાશ જ્વાળાથી અભિન્ન હોઈ, સર્વત્ર અને અસીમપણે પ્રકાશતું સ્વરૂપમાત્ર છે પણ આપણે જ્વાળા તરફ લક્ષ આપવું

નહિ. માત્ર આટલું જાણવું બસ છે કે સદ્વસ્તુમાં હુંપણું લગારે હોતું નથી.

બ્રહ્મસ્વરૂપ જ આત્મસ્વરૂપ છે અને તે હૃદયમાં વસે છે એ વાતનું પૂરતું પ્રમાણ એ છે કે પોતાને વિષે બોલતાં બધા લોકો 'હું–હું' કહી, છાતીને અડીને વાત કરે છે. બ્રહ્મ સર્વ જીવોના હૃદયમાં પ્રકાશમાન હોવાથી તેનું બીજું નામ 'હૃદય' પણ છે.* હૃદયમાં હું–હુંરૂપે, આત્મરૂપે પ્રકાશતા પરમાત્માને ભૂલી જઇ, તેની શોધ પોતાની બહાર કરવી એ હાથમાંના અતિ અપૂર્વ કૌસ્તુભ રત્નને ફેંકી દઇ, દૂર પડેલા ક્ષુદ્ર શંખલાની શોધમાં નીકળવા બરાબર છે એમ શ્રી વસિષ્ઠ મુનિ કહે છે.†

વેદાંતીઓ કહે છે કે આપણા સર્જક, રક્ષક અને સંહારક અદ્વિતીય આત્મસ્વરૂપ પરમાત્માને ગણપતિ, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, રૂદ્ર, મહેશ્વર, સદાશિવ વિગેરે નાનારૂપે ભાવના કરી નીચા પાડવા એ મહાપાપ છે. આપણે અંતરપૂજાથી અજાણ છીએ એટલે જ મૂર્તિઓનું આવાહન કરીને પૂજા કરીએ છીએ. માટે જો આપણે જેનાથી સર્વ કંઇ જણાય છે તેવા આપણા જ્ઞાનસ્વરૂપ આત્માને જ ઓળખી લઇએ તો આપણે સર્વ કંઇ જાણતા થઇ જઇએ.§

---

* अयं हृदि स्थितस्साक्षात्सर्वेषामाविशेषतः ।
तनैव हृदयं प्रोक्तश्शिवस्संसारमोचकः ॥—ब्रह्मगीता

† संत्यज्य हृद्गुहेशानं दैवमन्यं प्रयान्ति ये ।
ते रत्नमभिवाञ्छन्ति त्यक्त हस्तस्थकौस्तुभः ।

§ येन ज्ञातमिदं सर्वं ज्ञातं भवति ।
यदेकाविज्ञानेन सर्वमविज्ञातं विज्ञातं भवति ॥

૬ : બ્રહ્મવિદ્યા

[આ પ્રકરણમાં બ્રહ્મને જાણવાનો માર્ગ દર્શાવ્યો છે.]

બ્રહ્મરૂપી દેહનગરીમાં હૃદય કમલાસન પર બિરાજતા જીવરૂપી શિવલિંગને ઓળખવા માટે, દેહાદિને 'હું' અથવા આત્મા સમજનાર અહંકારરૂપી બહિર્મુખ મનનું જ્યારે હૃદયમાં દમન કરવામાં આવે છે ત્યારે મૂળ સ્થિતિમાં નિશ્ચલતાપૂર્વક સ્થિર થઇને કરવામાં આવતી આ વિચારણા દ્વારા, અહં–અહંરૂપી સૂક્ષ્મ સ્ફુરણા પ્રગટ થાય છે. આનો અનુભવ થયા પછી આપણે એવી ભાવનામાં નિશ્ચલ થઇ રહેવું જોઇએ કે 'હું' એ આત્મસ્વરૂપ જ છે, તેમ જ તે સર્વસ્વ, સર્વાતીત, બહાર, અંદર, સર્વત્ર અને અભિન્નપણે પ્રકાશતા પરમાત્માનું જ સ્વરૂપ છે. આનું જ નામ સોહં–ભાવના છે અને તે જ તુરીયને નામે ઓળખાય છે.

આ પ્રકારના સ્ફુરણા–અનુભવથી યે જે સૂક્ષ્મતર દશા છે તે તુરીયાતીત છે અને તે જ અષ્ટાંગયોગમાં વર્ણવેલા, જ્વાળા તથા જ્યોતિમાં અંતર્ગત રહી પ્રકાશતા પરિપૂર્ણ પરમાત્મા છે. હૃદયાકાશ અથવા દહરાકાશ અને મનાકાશ અથવા ચિદાકાશ એનાં જ સ્થાન છે. સર્વત્ર પ્રકાશતો જ્ઞાનજ્યોતિ અથવા ચિદાકાશરૂપી ચિંદબર બ્રહ્મ પણ એ જ છે. તે જ શિવ છે, આત્મા છે અને જ્ઞાન છે, આવાં આવાં વિવિધ નામોથી ઓળખાતા પરમાત્મા, પરદેવતા–વસ્તુ છે. અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે, અહં–અહંરૂપી આત્માનું દીર્ઘ કાળ સુધી અનુસંધાન કરી, સોહં–ભાવના દ્વારા (સઃ પરમાત્મા અને अहम् = હું–રૂપે પ્રકાશતો આત્મા) નિરંતર નિશ્ચલપણે ધ્યાન ધરવાથી, હૃદયની

અંદરનો અજ્ઞાનરૂપી અંધકાર તેમ જ તેને લીધે ઊભાં થતાં બધાં વિઘ્નો દૂર થાય છે અને પૂર્ણ જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે. આ પ્રમાણે દેહાલયરૂપી નગરીમાં હૃદયગુફા મધ્યે રહેલી સદ્વસ્તુને ઓળખવી એ જ સર્વપરિપૂર્ણ સત્સ્વરૂપને ઓળખવા બરાબર છે કારણ કે દેહ અથવા હૃદય જ સર્વસ્વ છે.

'નવદ્વારવાળી દેહરૂપી નગરીમાં જ્ઞાની સુખેથી રહે છે' એવું ગીતાનું કથન છે.* 'દેહ જ દેવાલય છે અને જીવ શિવ છે; આવા સોઽહં-ભાવપૂર્વક ઉપાસના કરવાથી મુક્તિ મળે છે.† પંચકોશવાળો દેહ ગુફા છે તેમ જ હૃદય પણ ગુફા છે અને તેમાં જે વસે છે તેનું નામ પરમ ગુહેશ છે.' આવાં શ્રુતિનાં પ્રમાણો છે. આ રીતે બ્રહ્મને જાણવાનો માર્ગ જ દહરોપાસના અથવા દહરવિદ્યા કહેવાય છે; તેને બ્રહ્મવિદ્યા પણ કહે છે. આટલું કહ્યા પછી પછી બીજું શું કહેવાનું બાકી રહે છે? વસ્તુતઃ આ બધું જ પોતાની મેળે જ–અનુભવ દ્વારા–જાણી લેવું જોઇએ.

---

* सर्वकर्माणि मनसा संन्यस्याऽऽस्ते सुखं वशी ।
नवद्वारे पुरे देहि नैव कुर्वन्नकारयन् ॥

† देहो देवालयः प्रोक्तो जीवो देवस्सदाशिवः ।
सोऽहंभावेन पूजयेत्... ...स मुक्तिमाप्नुयात् ॥

૭ : ઇશ્વરપૂજા

[આ પ્રકરણમાં એમ સમજાવ્યું છે કે સ્વાત્મભાવનાને (સ્વસ્વરૂપસ્મરણને) ભૂલવી નહિ એ જ શ્રેષ્ઠ ઇશ્વરપૂજા તેમ જ તપસ્યા છે.]

'अहं ब्रह्मास्मि'ની ભાવનાનો ત્યાગ ન કરવો એ નિર્ગુણ પૂજાનું તાત્પર્ય છે. 'अहं ब्रह्मास्मि'ના ધ્યાનમાં જ યજ્ઞ, દાન, તપ, વ્રત, જપ, યોગ અને પૂજા એ બધાંનો સમાવેશ થતો હોવાથી, એ બધી ક્રિયાઓ કરવામાં નડતાં વિઘ્નોનાં સ્વરૂપ કેવાં છે એ જાણવા માટે, મનને તે માર્ગે ન જવા દેતાં, કેવળ આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિર કરવું જોઇએ અને 'આપણી સમક્ષ જે જે ચાલે છે તે ચાલવા દો, આપણે શું?' એમ કહી એ બધું જોયા કરવું જોઇએ. સાક્ષીની જેમ જોવાની આ ક્રિયાનો અભ્યાસ જારી રહેવો જોઇએ. આ જ, વિઘ્નોને હાંકી કાઢવાનો ઉપાય છે; બીજો કોઇ નહિ. માટે આત્મ-સ્વરૂપનો ત્યાગ કરવો નહિ. આ પ્રકારે મનને હૃદયની અંદર અર્થાત્ આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિર કરવું એ યોગ, ધ્યાન, જ્ઞાન, મંત્ર, જપ વિગેરે બધું જ છે. પ્રભુ અહંસ્વરૂપ અથવા આત્મસ્વરૂપમાં વસે છે, માટે તેની અંદર મનનો નિરન્તર લય કરવામાં જ, સર્વ પૂજોપચાર સમાઇ જાય છે એમ કહી શકાય. જો માત્ર એક મન વશ થઇ જાય તો બીજું બધું હસ્તગત થાય છે. મન જ કુંડલિની છે. સ્થૂળ બુદ્ધિવાળા લોકો માટે તેનો આકાર (ગૂંચળું વળેલા) સાપ જેવો કહેલો છે. આરાધાર (ષટ્ચક્રો) નું દર્શન ઇત્યાદિ બધું મનની કલ્પના જ છે. તે નવશિખાઉ યોગીઓ માટે છે.

જુદી જુદી ભાવનાઓમાંથી, આપણે 'આત્મા જ ઇશ્વર છે' એ ભાવનાનો ચાલુ અભ્યાસ કરવો જોઇએ. આ એક જ ભાવના વડે બીજી બધી ભાવનાઓ હણાઇ જાય છે અને એ એક ભાવનાનો પણ નાશ થતાં, કેવલ ચિદ્વસ્તુ (પરમાત્મા)નો સાક્ષાત્કાર થાય છે. નિત્ય સર્વપરિપૂર્ણમાં રહેલા સ્વાત્માની ભાવનાનું (સ્વસ્વરૂપના સ્મરણનું) વિસ્મરણ ન થવા દેવું એમાં જ અન્તે યોગ, જ્ઞાન ઇત્યાદિ સર્વ તપસ્યાઓ સમાઇ જાય છે. સ્વસ્થાનનો ત્યાગ કરીને તથા બહિર્મુખ થઇને બહારના વ્યવહારોમાં ગુંથાયેલા મનને આપણે આમ કહેવું જોઇએ: 'હે મન! અમે દેહાદિ નથી, ત્યારે અમે કોણ?' આવી વિચારણા દ્વારા, મનને ફરીથી સ્વસ્થાનમાં સ્થિર કરવું જોઇએ. 'હું કોણ?'ની વિચારણા જ, સર્વ અનર્થોના નિવારણનું તથા આનંદપ્રાપ્તિનું મુખ્ય સાધન છે. આ બાબત ગમે તેટલી વાર કહેવાય છતાં હકીકત તો ઉપર પ્રમાણે જ છે.

---

૮ : મુક્તિ

[આ પ્રકરણમાં 'શિવોऽહમ્ અર્થાત્ હું આત્મા છું' એવું અનુસંધાન નિરન્તર દીર્ઘકાળ સુધી કરીને, બ્રહ્મધ્યાનરૂપી નિદિધ્યાસન દ્વારા મોક્ષપ્રાપ્તિ થાય છે એમ બતાવી, એ દશામાં બિરાજનાર જીવન્મુક્ત અથવા વિદેહમુક્તનાં લક્ષણો વર્ણવ્યાં છે]

મનોરૂપી જીવ પોતે જ કેવલ આત્મસ્વરૂપ છે એ ભૂલી જવાને કારણે તે જીવરૂપી નામ અને મનરૂપી રૂપના બંધનમાં જકડાય છે, એટલે તેની પોતાના મૂળસ્વરૂપ આત્માની ખોજ 'કેડે છોકરૂં અને ગામમાં શોધવા નીકળવા' જેવી છે.

આમ છતાં, આત્માને ભૂલી ગયેલો જીવ જો એક વખત પોતે આત્મા છે એમ જાણી લે તો તેને મોક્ષ મળે અથવા આત્મસાક્ષાત્કાર થઇ જાય; પરંતુ જો પૂર્વ જન્મોની વાસનાઓના પ્રતિબંધોને કારણે તેને આત્મપ્રાપ્તિ ન થાય તો તે અવારનવાર પોતાનું આત્મસ્વરૂપ ભૂલી જઇ પોતે દેહાદિ છે એવા ભ્રમમાં પડે છે. 'હું દેહાદિ નથી; હુ આત્મા જ છુ" એ પ્રકારના લાંબા સમયના અનુસંધાન દ્વારા જ, પેલી લાંબા વખતની વાસનાઓ ભૂંસી શકાય છે. અહંકારરૂપી જીવ અથવા મનનો 'હું દેહાદિ છુ" એવો ભ્રમ કાઢી નાંખી, 'સર્વદેવાત્મક સ્વરૂપમાં રહેલો આત્મદેવ હું જ છું' એ પ્રકારે દીર્ઘકાળ સુધી આત્માની ઉપાસના કરવાથી, વાસનાઓરૂપી મન પર વિજય મેળવાય છે. આ રીતે આપણે આત્મસાક્ષાત્કાર અર્થાત્ બ્રહ્મકૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરી લેવી જોઇએ. આત્માનુસંધાન દ્વારા મનોનાશ સધાય છે અને અન્તે તે પણ ચિતામાંના અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારા વાંસની જેમ આપોઆપ મટી જાય છે. આ જ મુક્તિ છે. આત્મા, જ્ઞાન, પ્રજ્ઞા, બ્રહ્મ, શિવ વિગેરે એક જ વસ્તુ છે.

એકાદ મોટા અમલદારને ફક્ત એક વાર જોવાથી જ, કોઇ માણસ અમલદાર થઇ શકે ખરો ? પણ જો તે પ્રયત્ન કરી એવી લાયકાત મેળવે તો તે જરૂર એ પદવી પામી શકે. આ જ પ્રમાણે મનની જેમ બંધનમાં પડેલો જીવ, પોતે આત્મા છે એવી એકાદ વાર ઝાંખી કરે તેથી તે દિવ્ય આત્મા થઇ શકે ખરો ? રાજાને જોઇને કોઇ ગરીબ માણસ

એમ કહે કે 'હું રાજા બની ગયો' તેથી શું તે ખરેખર રાજા બને છે? તે જ પ્રમાણે 'શિવોऽહમ્ અર્થાત્ હું આત્મા છું' એવું અનુસંધાન નિરન્તર અને લાંબો કાળ કરીને મનને પાશમાંથી છોડવ્યા વિના, મનના ઉપશમરૂપી પરમ શીતળ શિવસ્વરૂપ પામી શકાતું નથી.

"જીવ શિવ છે અને શિવ જીવ છે; એ જીવ કેવલ શિવ જ છે. ફોતરાંથી ઢંકાયેલા ચોખા ડાંગર કહેવાય છે અને ફોતરાં કાઢયા પછી આપણે તેને ચોખા કહીએ છીએ. તેવી જ રીતે કર્મપાશમાં બંધાયેલો હોય ત્યાં સુધી એ જીવ છે અને અજ્ઞાનપાશ કપાઇ જતાં, તે દિવ્ય શિવસ્વરૂપે નિત્ય પ્રકાશે છે."* આ પ્રકારની શ્રુતિઓની ઘોષણા છે. "હું-રૂપી સંકલ્પ જે મન જ છે અને જે હૃદયમાં અજ્ઞાનરૂપે જામેલો છે તે નાશ પામે નહિ ત્યાં સુધી મનને હૃદયમાં સ્થિર કરી રાખવું જોઇએ. આ જ જ્ઞાન છે અને આ જ ધ્યાન છે. બીજું બધું વાણી તથા શાસ્ત્રનો વિસ્તાર જ છે."† આવાં શ્રુતિનાં કથન અનુસાર મનને આત્મા પ્રત્યે વાળીને આત્મપ્રાપ્તિ કરવી એ જ અંતિમ તાત્પર્ય છે.

જેવી રીતે કોઇ બ્રાહ્મણ નાટકમાં ગમે તે વેશ ભજવતો

* जिवश्शिवश्शिवो जीवः स जीवः केवलश्शिवः ।
तुषेण बद्धो व्रीहिस्स्यात्तुषाभावे तु तण्डुलः ॥
एवं बद्धस्तथा जीवः कर्मनाशे सदाशिवः ।
पाशबद्धस्तथा जीवः पाशमुक्तस्सदाशिवः ॥ स्कन्दोपनिषद् ॥

† तावदेव निरोद्धव्यं यावद्धृदि गतं क्षयम् ।
एतद्ज्ञानं च ध्यानं च शेषो न्यायश्च विस्तरः ॥ अमृतबिन्दूपनिषद् ॥

આમ છતાં, આત્માને ભૂલી ગયેલો જીવ જો એક વખત પોતે આત્મા છે એમ જાણી લે તો તેને મોક્ષ મળે અથવા આત્મસાક્ષાત્કાર થઇ જાય; પરંતુ જો પૂર્વ જન્મોની વાસનાઓના પ્રતિબંધોને કારણે તેને આત્મપ્રાપ્તિ ન થાય તો તે અવારનવાર પોતાનું આત્મસ્વરૂપ ભૂલી જઇ પોતે દેહાદિ છે એવા ભ્રમમાં પડે છે. 'હું દેહાદિ નથી; હુ આત્મા જ છુ" એ પ્રકારના લાંબા સમયના અનુસંધાન દ્વારા જ, પેલી લાંબા વખતની વાસનાઓ ભૂંસી શકાય છે. અહંકારરૂપી જીવ અથવા મનનો 'હું દેહાદિ છુ" એવો ભ્રમ કાઢી નાંખી, 'સર્વદેવાત્મક સ્વરૂપમાં રહેલો આત્મદેવ હું જ છું' એ પ્રકારે દીર્ઘકાળ સુધી આત્માની ઉપાસના કરવાથી, વાસનાઓરૂપી મન પર વિજય મેળવાય છે. આ રીતે આપણે આત્મસાક્ષાત્કાર અર્થાત્ બ્રહ્મકૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરી લેવી જોઇએ. આત્માનુસંધાન દ્વારા મનોનાશ સધાય છે અને અન્તે તે પણ ચિતામાંના અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારા વાંસની જેમ આપોઆપ મટી જાય છે. આ જ મુક્તિ છે. આત્મા, જ્ઞાન, પ્રજ્ઞા, બ્રહ્મ, શિવ વિગેરે એક જ વસ્તુ છે.

એકાદ મોટા અમલદારને ફક્ત એક વાર જોવાથી જ, કોઇ માણસ અમલદાર થઇ શકે ખરો? પણ જો તે પ્રયત્ન કરી એવી લાયકાત મેળવે તો તે જરૂર એ પદવી પામી શકે. આ જ પ્રમાણે મનની જેમ બંધનમાં પડેલો જીવ, પોતે આત્મા છે એવી એકાદ વાર ઝાંખી કરે તેથી તે દિવ્ય આત્મા થઇ શકે ખરો? રાજાને જોઇને કોઇ ગરીબ માણસ

એમ કહે કે 'હું રાજા બની ગયો' તેથી શું તે ખરેખર રાજા બને છે? તે જ પ્રમાણે 'शिवोऽहम् અર્થાત્ હું આત્મા છું' એવું અનુસંધાન. નિરન્તર અને લાંબો કાળ કરીને મનને પાશમાંથી છોડવ્યા વિના, મનના ઉપશમરૂપી પરમ શીતળ શિવસ્વરૂપ પામી શકાતું નથી.

"જીવ શિવ છે અને શિવ જીવ છે; એ જીવ કેવલ શિવ જ છે. ફોતરાંથી ઢંકાયેલા ચોખા ડાંગર કહેવાય છે અને ફોતરાં કાઢયા પછી આપણે તેને ચોખા કહીએ છીએ. તેવી જ રીતે કર્મપાશમાં બંધાયેલો હોય ત્યાં સુધી એ જીવ છે અને અજ્ઞાનપાશ કપાઇ જતાં, તે દિવ્ય શિવસ્વરૂપે નિત્ય પ્રકાશે છે."* આ પ્રકારની શ્રુતિઓની ઘોષણા છે. "હું-રૂપી સંકલ્પ જે મન જ છે અને જે હૃદયમાં અજ્ઞાનરૂપે જામેલો છે તે નાશ પામે નહિ ત્યાં સુધી મનને હૃદયમાં સ્થિર કરી રાખવું જોઇએ. આ જ જ્ઞાન છે અને આ જ ધ્યાન છે. બીજું બધું વાણી તથા શાસ્ત્રનો વિસ્તાર જ છે."† આવાં શ્રુતિનાં કથન અનુસાર મનને આત્મા પ્રત્યે વાળીને આત્મપ્રાપ્તિ કરવી એ જ અંતિમ તાત્પર્ય છે.

જેવી રીતે કોઇ બ્રાહ્મણ નાટકમાં ગમે તે વેશ ભજવતો

* जिवश्शिवश्शिवो जीवः स जीवः केवलश्शिवः ।
तुषेण बद्धो व्रीहिस्स्यात्तुषाभावे तु तण्डुलः ॥
एवं बद्धस्तथा जीवः कर्मनाशे सदाशिवः ।
पाशबद्धस्तथा जीवः पाशमुक्तस्सदाशिवः ॥ स्कन्दोपनिषद् ॥

† तावदेव निरोद्धव्यं यावध्दृदि गतं क्षयम् ।
एतद्ज्ञानं च ध्यानं च शेषो न्यायश्च विस्तरः ॥ अमृतबिन्दूपनिषद् ॥

હોય છતાં તેના મનમાં 'હું બ્રાહ્મણ છું" એવો ભાવ રહે જ છે, તેવી જ રીતે પોતાના વ્યવહારમાં રોકાયેલા હોવા છતાં, 'હું દેહાદિ છું" એવું ન માની, 'હું આત્મા છું" એવો દૃઢ ભાવ આપણે રાખવો જોઇએ. આ રીતે જેમ જેમ મન સ્વસ્થાનમાં સ્થિર થવા લાગશે તેમ તેમ સુખનો આવિર્ભાવ થતો જશે. ત્યાર પછી મન પર વિષયનાં સુખદુઃખોની અસર થશે નહિ. તે સર્વ વસ્તુઓને સ્વપ્નવત્ અને આસક્તિ વિના જોશે. 'આ સારૂં કે પેલું ? આ કરૂં કે તે?' એવા વિવિધ વિચારોને મનમાં સ્થાન આપ્યા વિના, વિચારો ઊભા થાય એ પહેલાં જ તેઓને તેમના સ્થાનમાં દબાવી દેવા જોઇએ. જો વિચારોને સહેજ પણ નિભાવી લેવામાં આવે તો તેઓ આપણને ઊંધે માથે નીચે પટકી પાડે છે આપણું હિત કરવાનો ડોળ કરીને તેઓ આપણા હિતશત્રુ બની આપણું સત્યાનાશ વાળી દે છે. સ્વસ્થાનમાં સ્થિર થયેલું મન અહં-ભાવ ધરાવી શકે ખરૂં અથવા પોતાને કંઇ અધિક વ્યવહારો કરવા જોઇએ એવો સંકલ્પ કરે ખરૂં ? આ પ્રકારના સંકલ્પો જ બંધન છે.*

માટે વાસનાઓને કારણે જ્યારે જ્યારે આવા વિચારો ઊભા થાય ત્યારે ત્યારે મનને તેઓની પાછળ ન જવા દેતાં તેના સ્વસ્થાનમાં ટકાવી રાખવાનો નિશ્ચય કરી, આપણે વ્યવહારમાં ઉદાસીન ભાવ રાખવો જોઇએ. આત્માને ભૂલી જવાથી જ આવા વિચારો ઊભા થાય છે અને તે ભારે અનર્થ

* संकल्पमात्रसंभवोबन्धः ।

પેદા કરે છે. 'હું કર્ત્તા નથી; બધાં કર્મો ત્રિકરણની ચેષ્ટા જ છે' એવા વિવેકપૂર્વક કરવામાં આવતો સંકલ્પ, વાસનાઓમાંથી જન્મતા વિચારોની પાછળ દોડતા મનને સ્વસ્થાનમાં ટકાવી રાખવાનો ઉપાય છે એટલે જ્યાં સુધી મન વિચારો પાછળ દોડતું હોય ત્યાં સુધી વિવેક દ્વારા જ મનને અંકુશમાં લાવવું જોઇએ. પરંતુ આત્મદેવ વિષે સ્થિર થયેલું, તેનાથી અભિન્ન અને વ્યવહારમાં ઉદાસીન ભાવે વર્તનારૂં મન, 'હું દેહાદિ છું' એમ માની વ્યવહારમાં શા માટે પ્રવૃત્ત થાય? અને પછી 'હું કર્તા નથી; કર્મો માત્ર ત્રિકરણચેષ્ટા જ છે' એવા વિવિધ વિચારોનો પુનઃ વિવેકયુક્ત સંકલ્પ તે શા માટે કરે? ધીરે ધીરે હર કોઇ સાધન દ્વારા, ઇશ્વરને ભૂલી ન જવાનો યત્ન ચાલુ રાખવો જોઇએ. એ હસ્તગત થતાં બીજું બધું સિદ્ધ થાય છે. મનને બીજા વિષયો ભણી જવા ન દેવું જોઇએ. જે પ્રમાણે ગાંડા માણસને 'પોતે કર્તા છે' એવો ખ્યાલ હોતો નથી તે પ્રમાણે કર્મમાં પ્રવૃત્ત થઇને વ્યવહાર ચલાવવા છતાં, આપણે આત્મ-સ્થિતિમાં ટકી રહેવું જોઇએ. આવા ઉદાસીન ભાવપૂર્વક તથા ભક્તિનો ત્યાગ કર્યા વિના, કેટલાય ભક્તોએ પોતાનો વ્યવહાર ચલાવ્યો નથી શું?

સત્ત્વ ગુણ એ મનનો સ્વભાવ હોઇ, તે આકાશ જેવું સ્વચ્છ છે, તેથી તે મનાકાશ કહેવાય છે. તે રજોગુણને લીધે ચલનશીલ થાય છે અને તમોગુણને લીધે સ્થૂળ જગતરૂપે વ્યક્ત થાય છે. આમ ચલનશીલ તથા સ્થૂળ થવાને કારણે તેને સદ્વસ્તુનું દર્શન થઇ શકતું નથી. જેવી રીતે લોઢાની ભારે સ્થૂળ કોશ

વડે, બારીક રેશમી કાપડ કદી વણી શકાતું નથી તથા પવનથી ખૂબ હાલતા દીવાના અજવાળામાં અતિશય સૂક્ષ્મ વસ્તુઓનાં લક્ષણોનો નિર્ણય કરી શકાતો નથી, તેવી જ રીતે તમોગુણથી સ્થૂળ અને રજોગુણથી ચંચળ બનેલા મન દ્વારા સદ્વસ્તુનો અનુભવ પામી શકાતો નથી, કારણ કે સદ્વસ્તુ અતિ સૂક્ષ્મ તેમ જ નિશ્ચલ છે. જ્યારે અનેક જન્મોમાં કરેલાં નિષ્કામ કર્મો વડે નિષ્પાપ થયેલું મન, સદ્‌ગુરુ દ્વારા શ્રવણાદિ કરી, લાંબા કાળ સુધી બ્રહ્મધ્યાન-રૂપી નિદિધ્યાસન કરે છે ત્યારે તમોગુણને લીધે જગતરૂપે વ્યક્ત થવાનો અને રજોગુણને લીધે બધી વસ્તુઓને ચલનશીલ કરવાનો મનનો ગુણ ભૂંસાઇ જાય છે. ત્યાર પછી મન સૂક્ષ્મ તથા નિશ્ચલ બની જાય છે, અને ધ્યાન દ્વારા સૂક્ષ્મ બનેલા મનમાં સ્વસ્વરૂપના આનંદનો આવિર્ભાવ થાય છે. નિરન્તર ધ્યાન દ્વારા રજોગુણ તથા તમોગુણને હાંકી કાઢ્યા બાદ, સૂક્ષ્મ બનેલું મન, સ્વરૂપનો આનંદ સારી રીતે માણી શકે છે. આવા સૂક્ષ્મ મન દ્વારા સ્વરૂપાનુભવ મેળવનાર જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. યોગીઓ આવા સૂક્ષ્મ મન અર્થાત્ મનાકાશ દ્વારા ત્રિકાળજ્ઞાન મેળવે છે. આ દશાને રામગીતામાં નિર્ગુણ બ્રહ્મ તરીકે વર્ણવી છે. આ અનુભવાતીત દશા, વાણી તથા મનને અગોચર એવા નિર્ગુણાતીત બ્રહ્મની જ છે. આવી અખંડાકાર સ્થિતિ મેળવનાર વિદેહમુક્ત કહેવાય છે એટલે કે જ્યારે આ સૂક્ષ્મ મનનો પણ લય થાય છે ત્યારે સ્વરૂપાનુભવ પણ રહેતો નથી અને તે આનંદસાગરમાં ભળી જઇ તેમાં એકરૂપ થઇ જાય છે. પછી કંઇ ભિન્નતા ન રહેતાં, માત્ર મૂળ સ્વરૂપ જ વિલસે છે.

આ જ વિદેહમુક્તિ છે. આ દશાથી પર કંઈ જ નથી. આ જ અંતિમ દશા છે.

'अहं ब्रह्मास्मि'ની આત્માકારવૃત્તિ સહજ થતાં, મનની ચંચળતા તથા જગદ્-ભાવ ધીરે ધીરે અદૃશ્ય થાય છે. આ પ્રકારે વિઘ્નો દૂર થઈ જતાં, આપણને બ્રહ્મસ્વરૂપનો સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે. મન વિના કોઈ પણ અનુભવ મેળવી શકાતો ન હોવાથી, અતિસૂક્ષ્મ વૃત્તિવાળા મન દ્વારા જ સ્વરૂપાનુભવ મેળવી શકાય છે.

વિદેહમુક્તિમાં કશું અનુભવવાનું રહેતુ નથી. તે પરમોચ્ચ દશા છે, સર્વાતીત દશા છે. 'હું દેહ નથી પણ બ્રહ્મસ્વરૂપ આત્મા જ છું' એવો દૃઢ નિશ્ચય કરી લેનાર જીવન્મુક્ત જ છે. પૂર્ણ મનોલય ન કરી લીધો હોય એવો જીવન્મુક્ત પ્રારબ્ધને લીધે, બાહ્ય વિષયોનો સંગ પામી અવારનવાર દુઃખ ભોગવતો દેખાય છે. મનની ચંચળતાનો નાશ ન થયેલો હોવાથી, તેને આનંદનો અનુભવ પણ મળતો નથી. લાંબા કાળનાં ધ્યાન વડે સૂક્ષ્મ તથા નિશ્ચલ બનેલા મન દ્વારા જ જીવન્મુક્તિના આનંદનો અનુભવ મેળવી શકાય છે.

---

૯ : યોગમાર્ગ

[આ પ્રકરણમાં પ્રાણબંધન દ્વારા મનને સ્વાધીન કરી, આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાનો યોગમાર્ગ સમજાવ્યો છે.]

ગત પ્રકરણમાં વર્ણવેલી ધ્યાનરૂપી ભક્તિ પ્રાપ્ત કરવાના સાધન તરીકે, યમનિયમાદિ અંગો સૂચવેલાં છે. યોગનાં એ

અંગો અને જ્ઞાનનાં અંગો વચ્ચે ભેદ છે. પ્રાણબંધન કરવું એ યોગ અને મનોનિગ્રહ કરવો એ જ્ઞાન છે. દરેકને પોતાની વાસનાઓ અને યોગ્યતા અનુસાર બેમાંથી એક માર્ગ સુલભ જણાય છે. યોગના પ્રાણબંધન દ્વારા મનનું અને જ્ઞાનના મનોનિગ્રહ દ્વારા પ્રાણનું દમન થાય છે. વસ્તુતઃ બન્ને એક જ છે. મનને વશ કરવું એ જ બન્નેનો આશય છે.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ: આ આઠ યોગનાં અંગ છે. એમાંના પ્રાણાયામના રેચક, પૂરક અને કુંભક એવા ત્રણ પ્રકાર છે. રેચક એટલે શ્વાસને બહાર કાઢવો, પૂરક એટલે શ્વાસને અંદર ખેંચવો અને કુંભક એટલે શ્વાસને અંદર થંભાવી રાખવો. સર્વ શાસ્ત્રોમાં રેચક અને પૂરકની માત્રા સમાન અને કુંભકની માત્રા બમણી કરવાનું કહ્યું છે પણ રાજયોગ શાસ્ત્રમાં કુંભકને પૂરકથી ચારગણો અને રેચકથી બમણો કરવાનું કહ્યું છે. આ રીત આગલી કરતાં ઉત્તમ છે. અગાઉ કહેલા રેચક, પૂરક અને કુંભક દ્વારા કરેલા પ્રાણાયામનો યથાશક્ત અભ્યાસ કરનારના શરીરમાં એક જાતના હલકાપણા સાથે સ્થિરતા આવે છે અને ક્રમે ક્રમે મનમાં આનંદમય સ્થિતિમાં ટકી રહેવાની વૃત્તિ જાગે છે. આની પછી પ્રત્યાહારનો આરંભ કરવો જોઇએ.

પ્રત્યાહાર એટલે મનને બાહ્ય નામરૂપયુક્ત વિષયોમાં ન પરોવતાં એકમાર્ગી બનાવવું. અત્યાર લગી ભ્રમણ કરી રહેલા મનને એક જગ્યાએ સ્થિર કરવું એ દુર્લભ હોઇ, (૧) પ્રણવ આદિ મંત્રોનું (મનમાં) ઉચ્ચારણ કરીને, (૨) ભ્રૂકુટી પર,

અથવા (૩) નાકની અણી પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરીને, (૪) કાનમાં થતા નાદનું વારાફરતી મૃદુ અનુસંધાન કરીને એટલે કે ડાબા કાનમાં થતા નાદને જમણા કાને અને જમણા કાનમાં થતા નાદને ડાબા કાને સાંભળીને: આ ચાર રીતે મન એક સ્થળે સ્થિર અને એકાગ્ર થવાયોગ્ય બને છે. આની પછી ધારણા કરવી જોઇએ.

ધારણા એટલે મનને કોઇ એક ધ્યાનયોગ્ય સ્થાનમાં સ્થિર કરવું. હૃદય તેમંજ બ્રહ્મરન્ધ્ર શ્રેષ્ઠ ધ્યાનયોગ્ય સ્થાનો છે. આ સ્થાનોની અંદર અષ્ટદળ પદ્મની મધ્યમાં (બ્રહ્મરન્ધ્રની અંદર સહસ્રદળ પદ્મ હોવાનું કહેવાય છે, તે ખરૂં જોતાં અષ્ટદળ પદ્મ જ છે અને દરેક દળની ૧૨૫ પાંખડીઓ હોઇ તેમાં કુલ ૧૦૦૦ પાંખડીઓ હોય છે.) પોતાના ઉપાસ્ય દેવ વિષે અથવા તે દેવનું સ્વરૂપ દીપજવાળાની જેમ પ્રકાશે છે એવા ભાવપૂર્વક મનને સ્થિર કરવું એ ધારણા છે.

આ રીતે મનને સ્થિર કર્યા પછી, પોતાના ઉપાસ્ય દેવ વિના પોતાની હસ્તી જ નથી અથવા તેનું તેજોરૂપ જ પોતાનું આત્મસ્વરૂપ છે એવી જાતની સોહંભાવનાપૂર્વક ધ્યાન ધરવું એ ધ્યાન કહેવાય છે. "સર્વાન્તર્યામી બ્રહ્મનું સ્વરૂપ હૃદયમાં બુદ્ધિના સાક્ષીરૂપે એટલે અહંરૂપે પ્રકાશે છે" એવા શ્રુતિવાક્ય* અનુસાર "આ રીતે પ્રકાશનાર હું કોણ ?" એવી વિચારણા દ્વારા, હૃદયકમળમાંના આત્મદેવની જ્યોતિનું-સ્ફુરણાનું દર્શન થાય છે. એ જ્યોતિ અથવા સ્ફુરણા હું-રૂપે અથવા

* परिपूर्णः परात्मास्मिन्देहे विद्याधिकारिणी ।
बुद्धेः साक्षितया स्थित्वा स्फुरन्नहमितीर्यते ॥

આત્મરૂપે આપોઆપ પ્રકાશે છે. આવા અનુસંધાનમાં રહેવું એ પણ ધ્યાન છે. આ માર્ગ આગલા કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. પોતાની શક્તિ અનુસાર એનો અભ્યાસ કરી શકાય. આ પ્રકારે પોતે કરેલા ધ્યાનમાં પરિપક્વતા આવતાં, પોતે કોણ છે અને શું કરે છે એના ભાન વિના જ જ્યારે મનનો સ્વસ્થાનમાં લય થાય છે અથવા અહંસ્ફુરણા પણ વિલીન થાય છે ત્યારે જે અતિસૂક્ષ્મ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે તે સમાધિ કહેવાય છે.

પ્રણવ

પ્રણવ એટલે **અ**કાર, ઉકાર અને **મ**કાર એ ત્રણ માત્રાઓ અને બીજી અર્ધ માત્રાનો બનેલો ૐકાર. આમાંનો **અ**કાર જાગ્રત અવસ્થા, વિશ્વજીવ, સ્થૂળ દેહ તથા સૃષ્ટિનું પ્રતીક છે. ઉકાર સ્વપ્ન અવસ્થા, તજસ્ જીવ, સૂક્ષ્મ દેહ તથા સ્થિતિનું પ્રતીક છે. **મ**કાર સુષુપ્તિ અવસ્થા, પ્રાજ્ઞજીવ, કારણ દેહ તથા સંહારનું પ્રતીક છે. અર્ધ માત્રા તુરીય, આત્મસ્વરૂપ અને અહંસ્વરૂપનું પ્રતીક છે. જે સ્થિતિ આનાથી પર છે તે તુરીયાતીત તેમ જ કેવલ આનંદસ્વરૂપ કહેવાય છે. અગાઉ ધ્યાન વિષે કહેવાઇ ગયું છે તે મુજબ આ ચોથી અવસ્થા જ અહંસ્વરૂપ છે. તેમાં **અ**કાર, ઉકાર અને **મ**કાર એ ત્રણે માત્રાઓનો સમાવેશ થવા છતાં, તે અમાત્રા–સ્વરૂપ કહેવાય છે. વળી તે મૌનમંત્ર તેમ જ અજપા જપ પણ કહેવાય છે. પંચાક્ષર આદિ બધા મંત્રોના સારરૂપ અદ્વૈતમંત્ર પણ તે જ છે. પ્રણવની આ પ્રકારની યથાર્થ અનુભવસિદ્ધિ મેળવવા માટે પ્રત્યાહાર કરવો જોઇએ એમ સૂચવતી વખતે

મનોમાત્રાનેા જપ કરવાનું કહેવાઇ જ ગયુ છે.

"કૈલાસ, વૈકુંઠ, પરમ પદ આદિ વિવિધ નામે વર્ણવાતી, અષ્ટદળવાળા સર્વાત્મક હૃદયકમળના મધ્ય ભાગમાં રહેતી, અંગુષ્ટમાત્ર જેવડી, વિદ્યુતની જેવી કાન્તિવાળી અને દીપજ્વાળા જેવી તેજસ્વી એ વસ્તુનું ધ્યાન ધરીને પુરુષ અમૃતત્વ મેળવે છે." એવા શ્રુતિવાક્ય અનુસાર કરાતા ધ્યાન અને ધ્યાતા વચ્ચે ભેદબુદ્ધિ રહેલી છે કે શું એવેા ભાસ થાય છે અથવા એ ભિન્ન ધ્યાન છે અગર સદ્વસ્તુમાં પરિચ્છિન્ન તથા એકદેશ બુદ્ધિ રહેલી છે કે શું એવું ભાસે છે: આવી શંકાઓનું નિવારણ કરવા માટે એવેા બેાધ કરવામાં આવ્યેા છે કે એ જ્વાળા અહ–અહંરૂપે સ્ફુરતું હું–રૂપી આત્મસ્વરૂપ જ છે, એ સિવાયના ભાવેાને છેાડીને, એ એક જ ભાવપૂર્વક તેનું ધ્યાન ધરવું જોઇએ. આ રીતે શ્રુતિવાક્યેામાં આપેલા બેાધ વિષે સંશય રહેતેા જ નથી. સર્વ પ્રકારનાં ધ્યાનેામાં, છેલ્લે કહેલું આત્મધ્યાન શ્રેષ્ઠ છે. તેની સિદ્ધિ થયા પછી, બીજાની જરૂર રહેતી નથી, કારણ કે બીજાં ધ્યાનેા એમાં જ અંતર્ગત છે. એની સિદ્ધિને અંગે જ બીજાં ધ્યાનેાનેા ઉલ્લેખ કર્યો છે. મનની પરિપકવતા અનુસાર ધ્યાનનું અનુષ્ઠાન કરવું જોઇએ. ધ્યાનમાર્ગો પરસ્પર ભિન્ન દેખાવા છતાં, અન્તે બધાનેા એકમાં જ અન્ત આવે છે. આ બાબતમાં સંદેહ જ નથી. 'સ્વસ્વરૂપને ઓળખવાથી ઇશ્વર ઓળખાય છે. ધ્યાન ધરનાર પેાતાના સ્વરૂપને જાણ્યા વગર અને ઇશ્વર સિવાય બીજો કેાઇ દેવ છે એમ માની ધ્યાન ધરવું એ પેાતાના પડછાયાને

પોતાનાં જ પગલાંથી માપવા જેવું છે, કારણ કે એ રીતે જેમ માપતા જઇએ તેમ પડછાયો દૂર જતો જાય છે.” આમ શ્રુતિઓમાં કહેલુ હોઇ, આત્મધ્યાન જે આત્મસ્વરૂપ જ છે તેજ શ્રેષ્ઠ છે અને આત્માજ સર્વદેવાત્મક વસ્તુ છે.

---

૧૦ : જ્ઞાનમાર્ગ

[આ પ્રકરણમાં બધું જ સદ્વસ્તુમય પેખીને તથા ‘હું એકમેવાદ્વિતીય બ્રહ્મ છું’ એવી ભાવના સેવીને, આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાનો જ્ઞાનમાર્ગ સમજાવ્યો છે.]

જ્ઞાનમાર્ગના યમનિયમોનો પરિચય અહીં આપવા બેસીએ તો તેનું વર્ણન લાંબું થઇ જાય. જ્ઞાનમાર્ગ અનુસાર દેહાદિ પ્રપંચના નામ અને રૂપ એ બન્ને અંશોનો ત્યાગ કરવો એ રેચક છે, નામ-રૂપમાં ગર્ભિત રહેલા સત્, ચિત્, આનંદના અંશોને ગ્રહણ કરવા એ પૂરક છે અને આ રીતે ગ્રહણ કરેલા અંશોને પોતાની અંદર ભરી રાખવા એ કુંભક છે. તજી દીધેલાં પૂર્વોક્ત નામ-રૂપ જોડે મનને ભેળસેળ થવા ન દેવું એ પ્રત્યાહાર છે અને આત્મસ્વરૂપ, પૂરકમાં ગ્રહણ કરેલા અસ્તિ, ભાતિ, પ્રિય સચ્ચિદાનંદના અંશોનું જ બનેલું છે એવા ભાવપૂર્વક મનને બહાર ન જવા દેતાં હૃદયમાં સ્થિર કરવું એ ધારણા છે. પૂર્વોક્ત નામ-રૂપવાળું, પંચકોશાત્મક અને શબવત્ શરીર આપણે નથી એવો ભાવ રાખીને, ‘હું કોણ?’ની વિચારણા દ્વારા હું-હુંરૂપે સ્ફુરતા પોતાના અહંસ્વરૂપની નિષ્ઠામાં નિરન્તર રહેવું એ ધ્યાન છે. આ જાતના પ્રાણાયામ આદિ માટે

આસનાદિ નિયમોની જરૂર રહેતી નથી. બધી જગ્યાએ અને બધે વખતે તેનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. હૃદયમાં આત્મરૂપે પ્રકાશતા દિવ્ય સ્વરૂપ વિષે, હરકોઇ સાધન વડે મનને સ્થિર કરવું અને આત્માને કદી વિસરવો નહિ એ જ જ્ઞાનમાર્ગનું મુખ્ય તાત્પર્ય છે.

પ્રમાદ (આત્મવિસ્મૃતિ) સર્વ અનર્થોનું મૂળ છે અને મુમુક્ષુઓને માટે તો તે મૃત્યુ જ છે, એવું જ્ઞાનીઓનું કથન છે.* ત્યારે શું પૂર્વોક્ત (યોગમાર્ગનો) પ્રાણાયામ અનાવશ્યક છે? ના, તેની યે જરૂર છે. પ્રથમ તો, અભ્યાસકાળ દરમિયાન તે જરૂરી છે અને બીજું, જ્યારે પણ તે કરવામાં આવે ત્યારે તે સહાયરૂપ થાય છે. દિવ્ય સ્વરૂપને વિસરવું નહિ એ બોધ અને પ્રાણાયામ: એ બન્નેનો હેતુ મનને હૃદયમાં ટકાવી રાખવાનો છે. માટે જ્યાં સુધી કેવલકુંભક દ્વારા અથવા વિચાર દ્વારા મનને હૃદયમાં સ્થિર કરવામાં ન આવે, ત્યાં સુધી જ રેચક, પૂરક વિગેરેની જરૂર રહે છે; ત્યાર પછી રહેતી નથી. રેચક અને પૂરક વિના પ્રાણને હૃદયમાં સ્થિર કરવો એ કેવલકુંભક કહેવાય છે. યોગ તથા જ્ઞાનના એ માર્ગોમાંથી પોતાને પ્રિય જણાય તે એકનો અથવા સંજોગ અનુસાર બન્નેનો અભ્યાસ કરી શકાય.

મનોનાશ જ મોક્ષ છે એટલે જ સર્વ શાસ્ત્રોનું તાત્પર્ય મનનો નિગ્રહ કરવો એ છે. યોગ તેમ જ જ્ઞાન બન્ને,

* प्रमादो ब्रह्मविद्यायां न कर्तव्यः कदा च न ।
प्रमादो मृत्युरित्याह भगवान् ब्राह्मणः सुतः ॥ विवेकचूडामणिः ॥

મનોનાશનાં મુખ્ય સાધનો છે. યોગ એટલે પ્રાણબંધન અને જ્ઞાન એટલે બધું જ સદ્વસ્તુમય જોવુ તે અર્થાત્ 'હું એકમેવાદ્વિતીય બ્રહ્મ છુ' એ ભાવ. આપણા કર્માનુસાર બેમાંથી એક માર્ગ સુખમય લાગે છે. તોફાની બળદને ઘાસ દેખાડીને તથા પંપાળીને વશ કરવા જેવો જ્ઞાનમાર્ગ છે અને તેને ફટકાવીને બાંધવા જેવો યોગમાર્ગ છે એવું જ્ઞાનીઓનું કથન છે.

મુખ્ય અધિકારીઓ, વેદાન્ત વિચાર દ્વારા વસ્તુનિશ્ચય કરી લઈને પોતાને તથા સર્વને સદ્વસ્તુરૂપે પેખે છે; કેટલાક મધ્યમ અધિકારીઓ, કેવલકુંભક દ્વારા મનને હૃદયનિષ્ઠ કરી લાંબા વખત સુધી સદ્વસ્તુનું ધ્યાન ધરે છે; વળી કેટલાક મંદ અધિકારીઓ, પ્રાણાયામાદિ વિવિધ સાધનોનો અભ્યાસ કરી ક્રમેક્રમે પૂર્વોક્ત સ્થિતિએ પહોંચે છે અને પછી એ ત્રણે કક્ષાના અધિકારીઓ એ સ્થિતિમાં મનને ટકાવી રાખી પરમ ગતિ મેળવે છે. આ ક્રિયાને અંગે મનોનિગ્રહ–યોગના બે વિભાગો પડયા છે (૧) જ્ઞાનાષ્ટાંગ અને (૨) યોગાષ્ટાંગ. કેવલકુંભકની સિદ્ધિ થાય ત્યાં સુધી જ પ્રાણાયામ કરવો જરૂરી છે. આ બધા સિવાય તથા રેચકપૂરક વિના યે, કેવલકુંભક વડે જ આત્મવિચારપૂર્વક ક્રમશઃ અભ્યાસ કરીને, મનને હૃદયનિષ્ઠ બનાવવાથી તથા નિરન્તર ધ્યાનરૂપી ભકિત કરવાથી પણ સમાધિનો સાક્ષાત્કાર થઇ શકે છે. આવું સહજ ધ્યાન, વ્યવહારકાળ સિવાય બીજા બધા જ વખતે સાધી શકાય. આને માટે કોઇ ખાસ જગ્યા શોધવાની જરૂર નથી. જે સ્થળ સુખકર જણાય

ત્યાં તે સાધી શકાય. જો મનને ક્રમે ક્રમે વશ કરી લેવામાં આવે તો બીજા વિષયો રહે કે જાય એની ચિન્તા રહેતી નથી. ગીતામાં ભગવાને ભક્તને યોગીઓ કરતાં શ્રેષ્ઠ કહ્યો છે.* સ્વસ્વરૂપમયી અને આત્માનુસંધાનરૂપી ભકિતને મોક્ષકારણ-સામગ્રી કહેલી હોઇ,† હરકોઇ સાધન દ્વારા મનને નિરન્તર પ્રભુપરાયણ રાખવાનું ધૈર્ય મેળવી લેવાય તો બીજા વિષયો પરત્વે શા માટે ભય રાખવો?

---

૧૧ : સંન્યાસ

[આ પ્રકરણમાં સંકલ્પત્યાગને જ સંન્યાસ તરીકે વર્ણવ્યો છે.]

બાહ્ય વિષયોનો જ ત્યાગ નહિ પણ હુંપણાના સંકલ્પનો ત્યાગ જ સંન્યાસ છે. આવા સંન્યાસવાળો પુરુષ એકાંતમાં રહેતો હોય અથવા સંસારમાં પ્રવૃત્ત હોય છતાં યે, તેને તો (નિવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિ) બન્ને એક જ જણાય છે. ઉદાહરણ તરીકે શ્રી વસિષ્ઠ મુનિએ કહ્યું છે કે "જ્યારે મન બીજા વિષયોમાં પરોવાયેલું હોય ત્યારે તેનાથી પોતાની પાસે પડેલી ચીજ પણ ઓળખાતી નથી, તે જ પ્રમાણે જ્ઞાની ગમે તેટલાં વ્યવહારકર્મો કરવા છતાં અહંભાવ ધરાવતો નથી તથા મનને સ્વસ્થાનમાં ટકાવી રાખે છે. એટલે ખરૂં જોતાં તે કશું જ કરતો નથી. જેવી

---

* मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते ।
श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मताः ॥

† मोक्षकारणसामग्र्यां भक्तिरेव गरियसी ।
स्वस्वरूपानुसन्धानं भक्तिरित्यभिधीयते ॥ विवेकचूडामणिः ॥

રીતે પથારીમાં સૂતેલો માણસ સ્વપ્નમાં પોતાને ટેકરી પરથી ઊંધે માથે નીચે ગબડતો જુએ છે તેવી રીતે (અહંભાવવાળો) અજ્ઞાની એકાન્તમાં રહી સદા ધ્યાન ધરતો હોય છતાં યે તે સર્વ વ્યવહારોનો કર્તા જ છે.*

---

૧૨ : ઉપસંહાર

સાત્વિક આહાર લઈ દૃઢ પ્રયાસ સહિત સર્વ અનર્થોના કારણરૂપી હુંપણાના મનોવ્યાપારને (અહંકારને) ઊખેડી નાખવો એ આપણા હાથની વાત છે.

હું–પણા વિના વિચાર હોઈ શકે ખરો ? વિચાર વિના ભ્રમ ઊભો થાય ખરો ? માટે

સતત ધ્યાન આત્માનું ધરો, પરમ મોક્ષપદપ્રાપ્તિ કરો.
એ જ આ પુસ્તકનો સાર, હૃદયે ધરજો નર ને નાર.

ॐ श्रीरमणार्पणमस्तु ।

---

* अकर्तृ कुर्वदप्येतच्चेतः प्रतनुवासनम् ।
दूरंगतमना जन्तुः कथासंश्रवणे यथा ॥
अकुर्वदपि कर्त्रैव चेतः प्रघनवासनम् ।
निष्पंदांगमपि स्वप्ने श्वभ्रातस्थिताविव ॥

શ્રીરમણાશ્રમ પુસ્તકાલય દ્વારા પ્રસિદ્ધ થયેલાં

પુસ્તકોની સૂચિ

	રૂ. આ. પૈ.
હું કોણ?–ચોથી આવૃત્તિ	૦– ૩– ૦
વિચારમણિમાળા	૦– ૩– ૦
શ્રી ગીતા સંકલન (સસ્તું સાહિત્ય) ...	૦– ૩– ૦
શ્રીરમણ ધ્યાન–ત્રીજી આવૃત્તિ	૦– ૧– ૦
નિત્ય પ્રાર્થના	૦– ૧– ૦
અરુણાચલ પંચસ્તોત્ર	૦– ૮– ૦
શ્રીરમણ ગીતા	૧– ૦– ૦
શ્રીરમણવાણી ભાગ ૧ ને ૨ સાથે ...	૧– ૦– ૦
શ્રીમહર્ષિ (સચિત્ર સંક્ષિપ્ત ચરિત્ર) ...	૧– ૪– ૦
ઉપદેશ સાર–ત્રીજી આવૃત્તિ... ...	૦– ૪– ૦
આત્માનુસંધાન ,, ,, ...	૦– ૬– ૦
તત્ત્વબોધ... ,, ,, ...	છાપવાની
સદ્દર્શન ચાલીસી–બીજી આવૃત્તિ ...	,,
રમણાશ્રમની મારી યાત્રા ,, ,, ...	,,

हिन्दी

मैं कौन हूँ ?	०– ३ –०

मराठी

मी कोण ?	०– ३ –०

बंगाली

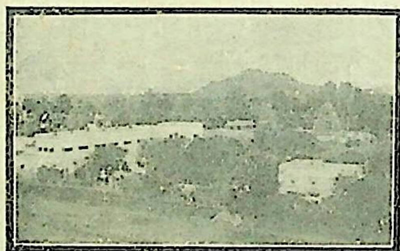
उपदेश सार–मूल श्लोक, पद्यानुवाद और सरलार्थ	०– ३ –०
आमि के ?	०– ४ –०

उर्दू

मै कौन हूँ ?	०– २ –०
गास्पेल भाग १	०– ८ –०
,, ,, २	०–१२–०

मिलनेका पता : श्रीनिरंजनानन्द स्वामी

सर्वाधिकारी : श्रीरमणाश्रमम्, तिरुवण्णामलै (दक्षिण भारत)



શ્રીરમણાશ્રમ